

这篇文章给大家聊聊关于山西冷冻溶脂瘦臀部大概需要多少钱，以及冷冻溶脂瘦身多少钱对应的知识点，希望对各位有所帮助，不要忘了收藏本站哦。

## 本文目录

1. [溶脂测试仪怎么用](#)
2. [如何变瘦？不需要运动的那种？](#)
3. [怎么瘦大腿，只是想减大腿和屁股](#)

## 溶脂测试仪怎么用

开启测脂仪，按下power键

开始测量。首先按下set键，输入身高。完成后按照体重、年龄、选择男女的顺序分别输入，在输入前都要按下set键。小提示：左边的三角为男性，右边的三角为女性。提示：左边的三角为男性，右边的三角为女性。

双手握住测脂仪两侧的把手，握住后再按下start键，此时静电通过全身，测量结果就出来了。

观看测量结果。最上方为体内脂肪百分比，第二行为体重指数，左下角是新陈代谢指数。

体重指数分类体脂比例女性男性 < 18.5 过轻 重要脂肪 11%-14% 3%-5.5-24.9 正常  
运动员 12%-22% 5%-13% 25-29.9 超重 一般健康人士 16%-25%-18% 30-34.9 严重  
超重 体脂百分比 比较高 26%-31%-24% 30-39.9 痴肥 痴肥 32%或以上 25%或以上 > =40  
病态痴肥

## 如何变瘦？不需要运动的那种？

虽说薄荷健康提倡大家多运动，毕竟运动除了有减脂的功效外还有助于身体健康，但是的确也存在不运动就可以减肥的方法哦。不运动就控制不了身体的消耗，那么关键就在于吃啦。我们这里有一个无需运动，一周靠吃瘦3斤的减肥计划，感兴趣就来了解一下吧。

首先，先弄清楚这3斤减的是啥？

一般我们体重增加的原因有以下三点：

- 1) 热量过多造成脂肪的堆积；
- 2) 吃的多，食物残渣多，粪便没有排出来；
- 3) 口味比较重，盐吃多了，体内水分滞留。

究竟有多少脂肪、多少粪便、多少水分，并没有一个明确的比例，每个人的情况也不同，因此就大概考虑减掉1斤的脂肪、1斤的粪便、1斤的水分。

应对这些，我们有以下三个具体的减重方法：

### 1、LCD减肥法【低能量膳食(lowcaloriediet)】：

LCD减肥法是指在满足蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维和水这五大营养素的基础上，适量减少脂肪和碳水化合物的摄取，将正常自由进食的能量减去30%~50%的膳食模式。

一般办公室或者学生族等轻体力的女性，平均每天需要消耗1800kcal，在此基础上减少30-50%的话，也就是控制在900-1260kcal之间。

一般减少1斤的脂肪需要消耗3850kcal的热量，也就是每天至少需要亏空550kcal，摄入热量=热量消耗1800kcal-550kcal，也就是1250kcal，在我们LCD的热量控制区间，我们可以选择1200kcal。这个数值基本上在平均女性的基础代谢上，不会让你的基础代谢下降，因此，也不属于节食哦。

### 2、高纤排便饮食：

过年吃的高纤食物比较少，肠道蠕动性不强，需要在控制饮食热量的同时，搭配高膳食纤维的食材，让便便更容易排出来。常见的高膳食纤维食物有辣椒、各种菌菇、各种叶子菜、茄子、竹笋、豆类、水果等。

### 3、高钾排水饮食：

年节会吃很多腌菜卤味，加上调料多，钠含量超标，水分滞留在体内。而补充钾可以助调节钾钠平衡，促进水分的排出。钾含量很高的食物有红薯、番茄酱、甜菜、豆类、酸奶、鱼、香蕉、牛奶、橙汁等。

另外，在减脂期间，推荐这样喝水：全天喝水1.6L（差不多8杯水），可以是各类茶（如绿茶，红茶，乌龙茶，马黛茶，花草茶）、早饭后及午后喝黑咖啡（建议不

超过3杯)、柠檬水。注意，不要喝任何带糖的饮料哦！

哪些人最适合这个瘦3斤的方法呢？

1、适用人群

1) 因为吃得太多而大幅增重的人

2) 经常便秘的人

3) 有水肿情况的人

2、不适用人群

1) 节食人群，吃的比基础代谢还要少

2) 此前有反复暴食经历的人群，有点担心你一周后或者几天会暴食

下面这个一周食谱仅供大家参考啦！

备注：

1、可以自由互换，比如早餐可以从周一到周日之间任意挑选；

2、一天的用油要很少，如果很油腻，记得要涮一涮；

3、菜品要清淡，太咸也要涮一涮。

如果想瘦更多，怎么办？

1、午餐的米饭全部换成杂粮饭、杂粮粥；

2、可以买肠道益生菌粉，调节肠道；

3、每天适当的进行30-60分钟的运动，如跑步，健身操等，有运动基础的可以直接跳HIIT；

4、按摩，促进肠道蠕动，每天睡前双手交叉按在肚脐眼上，顺时针逆时针各100下；

5、每天早起必蹲一下厕所，不要拿手机，脚下垫一个凳子，身体向前倾，让便便更好滑落。

最后，提醒大家还是要保持健康的饮食和生活习惯，不要因为减肥而伤了身体哦。条件允许的话，最好还是尽量多运动，毕竟身体健康最重要嘛！

## 怎么瘦大腿，只是想减大腿和屁股

想要进行局向的减肥，可以选择溶脂针或者是抽脂的方法，它们专门针对一些局部肥胖的情况。大腿部位和屁股是不太好减肥的地方，有一些运动是没有办法将这两个地方的脂肪减掉的，所以可以选择一些伊美的方法进行，减完肥之后要控制自己的饮食。

OK，本文到此结束，希望对大家有所帮助。